

★太字は小国産食材です！



令和5年度 1月給食献立表



小国町立小国小学校

日 曜日	こんだて		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどいのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき	
	給食	献立	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
9 火	ごはん	ショウロンボウ 筑前煮 白菜の味噌汁	ショウロンボウ とりももにく とりむねにく あぶらあげ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん きぬさや	ごぼう れんこん たけのこ ほしいたけ こんにやく ぶなしめじ はくさい
10 水	ごはん	あったかごろごろおでん 塩昆布の和えもの みそ豆	ちくわ あつあげ さつまあげ うすらたまご みそ しろだいず	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな	だいこん こんにやく もやし
11 木	ごはん	★松風焼き ★きんぴらごぼう ★すまし汁	とりむねにく みそ さつまあげ きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ しょうないふ	しろいりごま ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう ほしいたけ こんにやく
12 金	ごはん	小国中3-2リクエスト ちぎりうめごはん 白身魚フライねぎ醤油かけ ほうれん草の磯辺和え キャベツの味噌汁	ホキフライ あつまげ みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん のり	ごはん	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	うめぼし だいこん ねぎ もやし キャベツ えのきたけ
15 月	ごはん	ひじき入厚焼き卵 切り干し大根のごま和え ★白玉雑煮	あつやきたまご とりももにく	牛乳	ごはん さとう しらたまだんご	しろすりごま	にんじん アスパラ ほうれんそう	きりほしだいこん もやし ごぼう ほしいたけ
16 火	ごはん	汁水中リクエスト ポークカレー コーンサラダ 冷凍パイコンポート	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり パイン にんにく グリーンピース とうもろこし
17 水	食パン	★焼きハンバーグ いろいろ赤大根サラダ ベーコンとレタスのスープ いちごジャム	ハンバーグ ツナ ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう いちごジャム	ノンエッグマヨ ネース	にんじん	だいこん レタス たまねぎ あかだいこん
18 木	ごはん	★鮭メンチカツ ★春雨和え ★豚汁	さけメンチカツ ロースハム あつまげ みそ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも	あぶら しろいりごま ごあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう ねぎ きくらげ ほんしめじ
19 金	ごはん	小国中3-1リクエスト 枝豆とゆかりのごはん 鶏の唐揚げ 海藻サラダ なめこと大根の味噌汁	とりむねにく かまぼこ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら ごまあぶら	あかじそ にんじん	えだまめ しょうが きゅうり だいこん ほんかん にんにく もやし なめこ ねぎ
22 月	ごはん	★野菜ミックス肉団子 のりマヨサラダ もやしのみそスープ	にくだんご ツナ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう	しろすりごま ノンエッグ マヨネース ごあぶら	にんじん にら	きりほしだいこん キャベツ たけのこ もやし ほしいたけ にんにく
23 火	ごはん	汁水小リクエスト 鶏肉と三つ葉のませごはん チーズサラダ とうもろこしのスープ ミニレモンゼリー	とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はちみつ さとう かたくりこ レモンゼリー	あぶら	みつば にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
24 水	米粉 コッパ	ポークビーンズ ★白菜と肉団子のスープ ネーブル	しろだいず ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	こめこパン	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ マッシュルーム はくさい ネーブル
25 木	たかきび ごはん	アジ開きフライ 大根の炒り煮 かきたま汁	あじフライ あぶらあげ さつまあげ たまご きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう かたくりこ	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん えのきたけ こんにやく
26 金	雪若丸 ごはん	受験応援！ ★鶏のハニーマスタード焼き ★おかか和え ★小国産わらびの味噌汁	とりももにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ じゃがいも	オリーブオイル	ほうれんそう にんじん	キャベツ わらび ねぎ
29 月	ごはん	★さばサササ焼き 切り昆布煮 大根のみそしる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく ぶなしめじ ほしいたけ だいこん
30 火	ごはん	豚キムチ丼 春雨スープ 青のり小魚	ぶたこまにく いりたまご なると	ぎゅうにゅう あおのり こさかな	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろすりごま しろいりごま	ちんげんさい にんじん	しょうが ねぎ はくさい にんにく はくさいキムチ きくらげ
31 水	食パン	ポロニアステーキ キャロットサラダ 白菜のシチュー	ポロニアソーセージ ツナ とりむねにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも こめこ	オリーブオイル バター	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ はくさい ぶなしめじ レモン たまねぎ

リクエスト給食

今年度のリクエスト給食は1月と2月に行います。今月は、小国中3年生と汁水小中のみなさんの献立です。たくさんの方の献立を寄せてくれました。その中から組み合わせ献立にしました。

小国町ならではの献立や郷土料理、調理師さんの調理の工夫がたくさん詰まった献立が多く、嬉しくなりました。たくさんの方の給食を食べ、少しずつみなさんが食について考えたり学んだりした事が分かりました。2月は小国小6年生の献立です。お楽しみに！

(献立前の「★」はリクエストとして選んでくれた献立から選びました。)

